

# Valeur nutritive

## Agneau, filet, cru

### Valeurs nutritives

pour 100 g

#### Valeur énergétique

Energie, kilojoules	480 kJ
Energie, calories	115 kcal

#### Principales substances nutritives

Protéines	20.4 g
<b>Hydrates de carbone, disponibles</b>	0 g
Amidon	0 g
Sucre	0 g
Fibres	0 g
<b>Graisse, total</b>	3.4 g
Acides gras saturés	1.34 g
Acides gras monoinsaturés	1.46 g
Acides gras polyinsaturés	0.18 g
Cholestérol	66 mg
Alcool	0 g
Eau	75.1 g

#### Micro-substances nutritives

##### Vitamines liposolubles

Vitamine A	8.6 µg-RE
Equivalents du bêta-carotène	5 µg-BCE
Vitamine D (calciférol)	0 µg
Vitamine E	0.19 mg-ATE

### **Vitamines hydrosolubles**

Vitamine B1 (thiamine)	0.13 mg
Vitamine B2 (riboflavine)	0.23 mg
Vitamine B6 (pyridoxine)	0.17 mg
Vitamine B12 (cobalamine)	2.2 µg
Niacine	6.5 mg
Acide folique	24 µg
Acide pantothénique	0.66 mg
Vitamine C (acide ascorbique)	0 mg

### **Minéraux (macro-éléments)**

Sodium	68 mg
Potassium	276 mg
Chlorure	79 mg
Calcium	12 mg
Magnésium	27 mg
Phosphore	190 mg

### **Minéraux (oligo-éléments)**

Fer	1.91 mg
Iode	0.7 µg
Zinc	3.19 mg

Date: 17. Janvier 2019

Source: Banque de données suisse des valeurs nutritives ([www.naehwertdaten.ch](http://www.naehwertdaten.ch))